

Quelle: Uni Heidelberg, 09.05.2011

Nächtliches Computerspiel macht depressiv

Der Zeitpunkt, wann am Computer gespielt wird, ist für die psychische Gesundheit wichtiger als die Spieldauer. Wer nachts zwischen 22 und 6 Uhr regelmässig Online-Computerspiele spielt, weist ein erhöhtes Risiko für depressive Symptome auf.

Aus früheren Studien ist bekannt, dass exzessives Computerspielen einen Risikofaktor für die psychische Gesundheit darstellen kann. In der vorliegenden Studie liefern Forscher der Fakultät für Psychologie an der Universität Basel nun Hinweise auf mögliche zugrundeliegende Mechanismen. Die Studie zeigt, dass Spieler, die an 5-7 Tagen pro Woche zwischen 22 Uhr abends und 6 Uhr morgens spielen, ein deutlich höheres Risiko für [depressive](#) Symptome aufweisen als diejenigen, die weniger häufig in der Nacht spielen. Häufiges Online-Computerspielen zur Tageszeit hing hingegen nicht statistisch bedeutsam mit depressiven Symptomen zusammen. So war auch der Zeitpunkt, wann genau gespielt wurde, wichtiger als die gesamte Spieldauer (Anzahl Stunden pro Woche). Insgesamt waren depressive Symptome bei der Stichprobe von Online-Computerspielern im Durchschnitt nicht häufiger als bei Vergleichsstichproben aus anderen Studien.

Der Zusammenhang zwischen regelmässigem Online-Computerspielen zu nächtlicher Stunde und depressiven Symptomen lässt sich möglicherweise durch die Verschiebung des individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus erklären, was wiederum zu einer größeren Tagesmüdigkeit führt. Möglich wäre auch, dass Computerspieler, die unter depressiven Symptomen leiden, aufgrund ihrer Probleme erst spät abends oder in der Nacht aktiv werden und vor den Computer sitzen.

Für die Studie sind über 600 Spieler des Online-Rollenspiels "World of Warcraft" befragt worden, das weltweit von über 11 Millionen Menschen gespielt wird und für sein hohes Suchtpotential bekannt ist. Die befragten Spieler waren zwischen 13 und 30 Jahre alt und spielten durchschnittlich 22 Stunden pro Woche am Computer.

Originalpublikation:

[Habitual computer game playing at night is related to depressive symptoms.](#)

Sakari Lemola et al.; *Personality and Individual Differences*, Doi: 10.1016/j.paid.2011.03.024; 2011